2.090 Zeleninová obloha - mrkva
l00 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
Hmotnosť v kg, 1, ks								
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
mrkva	1,50	1,20	2,00	1,60	2,50	2,00	3,00	2,40
hmotnosť porcie v g	12		16		20		24	

Výrobný postup

Mrkvu umyjeme, očistíme a pokrájame na jemné plátky alebo postrúhame. Použijeme na chlieb s nátierkou.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	22	5	0,12	0,0	0,0	0,9	0,4	5,4	0,2	0,252	0,0	0,0	0,7	0,0
B	29	7	0,16	0,0	0,0	1,2	0,6	7,2	0,3	0,336	0,0	0,0	0,9	0,0
C	36	9	0,20	0,0	0,0	1,5	0,7	9,0	0,4	0,420	0,0	0,0	1,1	0,0
D	43	10	0,24	0,1	0,0	1,8	0,8	10,8	0,4	0,504	0,0	0,0	1,3	0,0